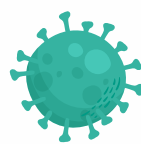
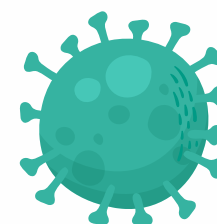


Panduan Isolasi Mandiri COVID-19

Diperbarui 25 Januari 2022



**#Lawan
Pandemi** 

www.gooddoctor.co.id



@gooddoctor.id



@gooddoctor.id



@gooddoctor.id



@gooddoctorid



Good Doctor

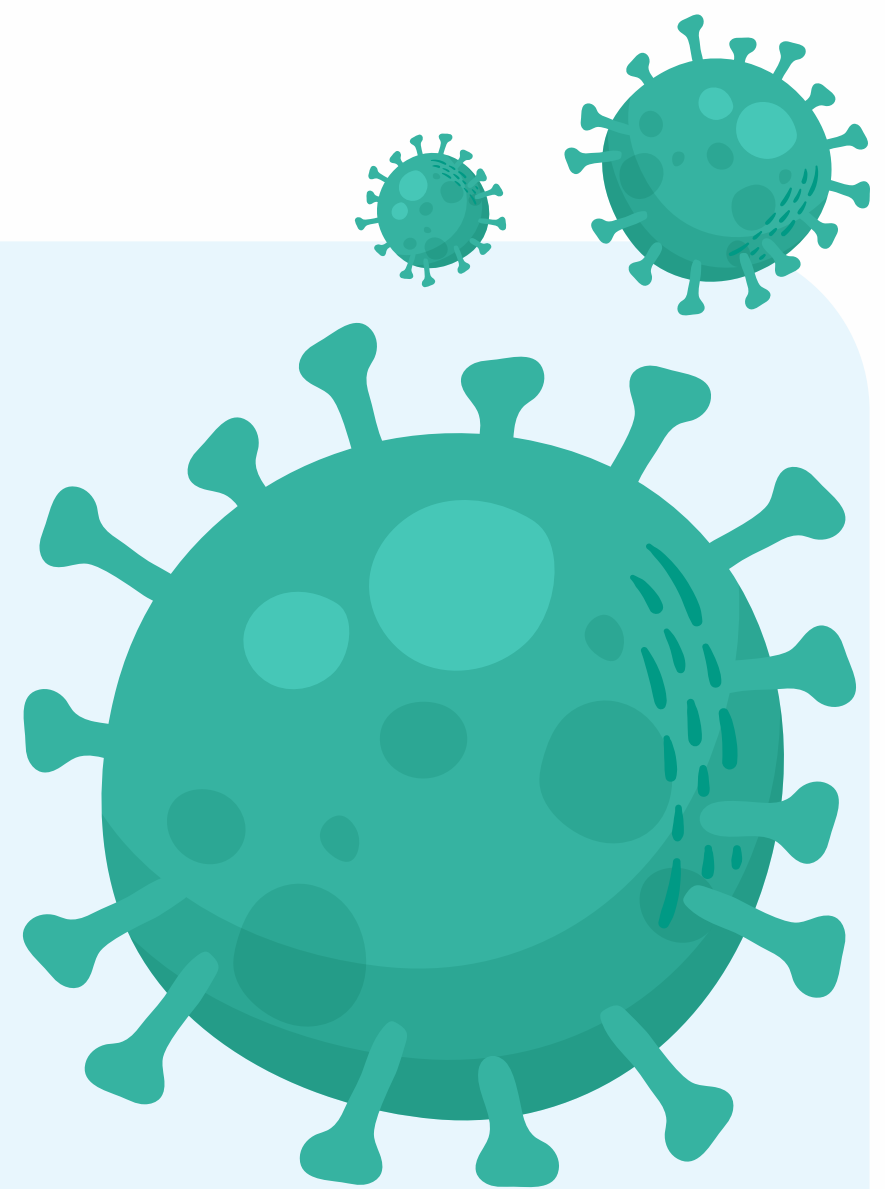
Mengenal Varian Omicron dan Pemantauan Pasien Isolasi Mandiri

Omicron

26 November 2021, WHO menetapkan Variant B.1.1.529 (Omicron) ke dalam kelompok *Variant of Concern*.

Varian ini memiliki lebih dari 50 mutasi dan 32-nya terjadi pada spike protein, hal ini ditemukan menjadi alasan **Omicron lebih mudah masuk ke tubuh dan berkaitan dengan meningkatnya penularan serta menurunkan efikasi dari vaksin yang sudah ada.**

Data terbaru menunjukkan bahwa **Omicron lebih cepat bereplikasi dibandingkan dengan varian Delta dan lebih mampu menghindari kekebalan tubuh dibandingkan varian lainnya.**



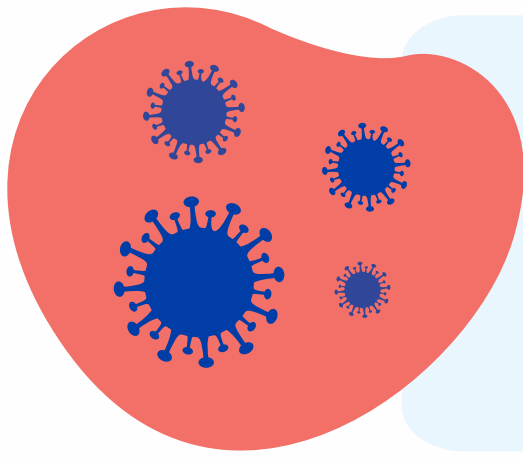
References:

CDC - Omicron Variant: What You Need to Know

WHO - Update on Omicron

*WHO - Enhancing response to Omicron SARS-CoV-2 variant:
Technical brief and priority actions for Member States (January 2022)*

OMICRON



Penularan

Penelitian menunjukkan Omicron lebih mudah menular dibandingkan varian lain termasuk Delta.



Keparahan penyakit

Penelitian menunjukkan bahwa risiko sakit berat infeksi Omicron lebih rendah dibandingkan varian lain.



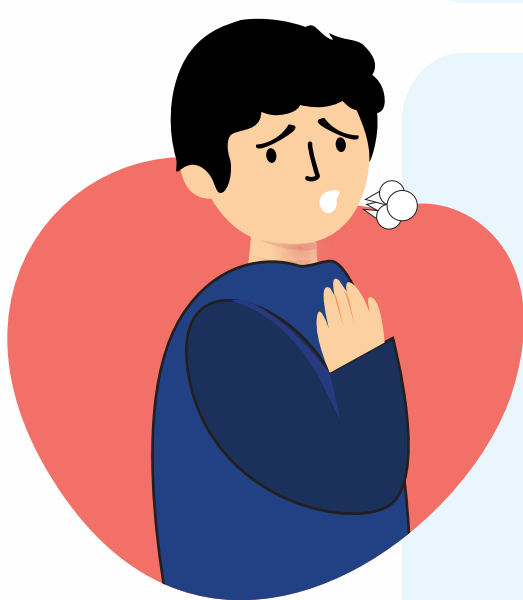
Efektivitas antibodi dan vaksin

- Terdapat peningkatan risiko re-infeksi COVID-19 yang disebabkan oleh varian Omicron.
- Beberapa penelitian menunjukkan berkurangnya efektivitas vaksin terhadap varian Omicron.



Efektivitas alat diagnostik

Varian Omicron memiliki mutasi gen S yang dikhawatirkan membuat varian ini sulit dideteksi. Namun hal ini tidak terjadi, karena sebagian besar alat pemeriksaan PCR dirancang dapat mendeteksi lebih dari 1 target gen. Walaupun demikian, penelitian terkait masih terus dilakukan.



*Gejala Omicron vs Delta

Gejala pada Omicron yang ditemukan:

- Nyeri tenggorokan (53%) **lebih umum dijumpai**.
- Hilang indera penciuman dan pengecap **lebih jarang dijumpai** (13%).
- Beberapa kasus Omicron dapat datang dengan keluhan mirip masuk angin atau flu seperti sakit kepala, meriang, pilek dan diare.

References:
Uptodate.com; COVID-19: Vaccines
Uptodate.com; COVID-19: Epidemiology, virology, and prevention
*Berdasarkan data yang diambil dari penelitian UKHSA di Inggris periode 1 - 28 Desember 2021

Syarat Isolasi Mandiri



Syarat Klinis dan Perilaku:

- ✓ Usia <45 tahun
- ✓ Tidak memiliki komorbid
- ✓ Memiliki akses *telemedicine* atau kesehatan lainnya
- ✓ Berkomitmen untuk tetap isolasi sampai diizinkan keluar



Syarat Rumah dan Peralatan Pendukung:

- ✓ Dapat tinggal di kamar terpisah, lebih baik lagi jika di lantai terpisah
- ✓ Ada kamar mandi di dalam rumah, terpisah dengan penghuni rumah lainnya
- ✓ Memiliki *pulse oximeter*

POSITIF COVID-19?

Apa yang harus dilakukan?



Isolasikan diri Anda dari siapapun.

Usahakan berada di 1 ruangan sendiri dengan kamar mandi terpisah dari anggota keluarga lain.



Laporkan status Anda kepada RT dan Puskesmas setempat.

Hubungi keluarga, atau siapapun yang kira-kira Anda temui dalam waktu 2 hari sebelum gejala timbul.

Sampaikan untuk melakukan karantina mandiri selama 14 hari dan / atau lakukan PCR terutama jika bergejala.



Konsultasi dokter di aplikasi Good Doctor

Sampaikan keluhan dan gejala Anda untuk mendapatkan penanganan yang tepat.



Monitor gejala, suhu, pernapasan, serta saturasi oksigen.

Pastikan tersedia di rumah: Termometer dan Oximeter. Untuk panduan pemantauan dapat dilihat di halaman berikut.

4 Poin Pemantauan Pasien Positif COVID-19



Gejala

- Demam / Riwayat demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Mengalami batuk
- Pilek / Hidung tersumbat / Hidung gatal & berair
- Nyeri tenggorokan
- Sakit kepala
- Nyeri otot
- Tidak nafsu makan / Mual / Muntah
- Diare



Suhu

Catat suhu minimal 2x sehari (pagi dan malam).



Pernapasan

Apakah napas terasa pendek atau berat? Hitung berapa kali menarik napas dalam waktu 1 menit.



Saturasi Oksigen

Minimal ukur 2x sehari, atau lebih sering jika napas terasa terganggu.



Laporkan hasil pemantauan gejala, suhu, pernapasan dan saturasi oksigen kepada dokter *telemedicine* setiap 2-3 hari atau jika ada gejala tambahan.

Apa itu makna CT (Cycle Threshold) Value pada PCR Test?

Hasil pemeriksaan *Real-Time* RT-PCR CT (Cycle Threshold) Value menunjukkan jumlah siklus yang diperlukan sinyal fluoresens untuk melewati ambang / *threshold*. CT Value secara proporsional berbanding terbalik dengan jumlah DNA virus pada sampel, artinya semakin rendah nilai CT Value maka semakin banyak jumlah DNA virus yang terdeteksi pada sampel.



CT Value <29	Positif kuat, terdapat DNA virus dalam jumlah yang banyak
CT Value antara 29 - 37	Positif, terdapat DNA virus dalam jumlah yang sedang
CT Value antara 38 - 40	Positif lemah, terdapat DNA virus dalam jumlah sedikit, dan atau terdapat kemungkinan kontaminasi dari lingkungan
Negatif	Tidak terdapat DNA virus



Nilai rujukan CT Value dapat berbeda antar lab karena perbedaan sampel, metode, alat dan reagen.

Nilai CT tidak dapat digunakan untuk memastikan virus hidup atau mati, jumlah virus di tubuh, status penularan dan derajat keparahan.

Konsultasikan hasil PCR Anda ke dokter untuk mendapatkan penjelasan dan penanganan paling tepat sesuai kondisi Anda.

Pemeriksaan antibodi kuantitatif COVID-19

Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengukur kadar antibodi tubuh terhadap COVID-19 dengan menggunakan sampel darah.*



Antibodi ini tercipta dengan 2 cara:

- Pasca terinfeksi COVID-19
- Pasca vaksinasi COVID-19



Waktu terbaik yang disarankan untuk melakukan pemeriksaan:

- Pasca terinfeksi COVID-19 → 2 minggu pasca terinfeksi
- Pasca vaksinasi COVID-19 → 3-4 minggu pasca vaksinasi dosis ke 2



*Pada saat ini belum ada batasan kadar antibodi untuk proteksi terhadap infeksi SARS-CoV-2 maupun status imunitas pasca vaksinasi.

Penanganan Berdasarkan Tingkat Gejala

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Tanpa Gejala



GEJALA

- Frekuensi napas 12 -20 kali per menit
- Saturasi oksigen $\geq 95\%$



TEMPAT PERAWATAN

Isolasi Mandiri

- Isolasi mandiri di rumah;
- Isolasi terpusat di fasilitas milik Pemerintah



DURASI PERAWATAN

10 hari

Isolasi sejak diagnosis terkonfirmasi
(terhitung sejak hari pengambilan spesimen
tes PCR positif)

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Gejala Ringan



GEJALA

- Demam
- Batuk, umumnya batuk kering ringan
- *Fatigue* / kelelahan ringan
- Anoreksia atau kurang nafsu makan
- Sakit kepala
- Kehilangan indra penciuman / anosmia
- Kehilangan indra pengecapan / ageusia
- Mialgia dan nyeri tulang
- Nyeri tenggorokan
- Pilek dan bersin
- Mual, muntah nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis
- Kemerahan pada kulit atau perubahan warna pada jari-jari kaki
- Frekuensi napas 12 - 20 kali per menit
- Saturasi oksigen $\geq 95\%$ tanpa alat bantu oksigen



TEMPAT PERAWATAN

Isolasi Mandiri

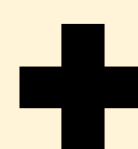
- Isolasi terpusat di fasilitas milik Pemerintah
- Isolasi mandiri di rumah



DURASI PERAWATAN

10 hari

Sejak hari pertama
bergejala



Minimal

3 hari

setelah bebas gejala

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Gejala Sedang



GEJALA

Remaja / Dewasa:

Pasien dengan klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) dengan saturasi oksigen $\geq 93\%$ tanpa alat bantu oksigen

Anak:

Batuk atau sulit bernapas + napas cepat dan / atau ada tarikan dinding dada dan tidak ada tanda pneumonia berat dengan saturasi oksigen $\geq 93\%$ tanpa alat bantu oksigen

Kriteria napas cepat:

- Usia <2 bulan $\geq 60x$ /menit
- Usia 2 - 11 bulan $\geq 50x$ /menit
- Usia 1 - 5 tahun $\geq 40x$ /menit
- Usia >5 tahun hingga dewasa $\geq 30x$ /menit



TEMPAT PERAWATAN

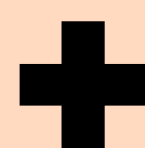
**RS Lapangan, RS Darurat COVID-19
RS Non Rujukan, RS Rujukan**



DURASI PERAWATAN

10 hari

Isolasi sejak
timbul gejala



Minimal

3 hari

setelah bebas gejala

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Gejala Berat atau Kritis



Dewasa:

Dengan tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) ditambah satu dari:
frekuensi napas $>30x/\text{menit}$, distres pernapasan berat
atau saturasi oksigen $<93\%$ tanpa alat bantu oksigen

Anak:

Dengan tanda klinis pneumonia (batuk atau kesulitan bernapas), ditambah setidaknya satu dari berikut ini:

- Badan atau wajah membiru atau saturasi oksigen $<93\%$ tanpa alat bantu oksigen
- Distres pernapasan berat (seperti napas cepat, *grunting*, tarikan dinding dada yang sangat berat)
- Tanda bahaya umum : ketidakmampuan menyusu atau minum, letargi atau penurunan kesadaran, atau kejang
- Napas cepat / tarikan dinding dada / takipnea:
 - Usia <2 bulan $\geq 60x/\text{menit}$
 - Usia 2 – 11 bulan $\geq 50x/\text{menit}$
 - Usia 1–5 tahun $\geq 40x/\text{menit}$
 - Usia >5 tahun hingga dewasa $\geq 30x/\text{menit}$

Kondisi kritis ditambah gejala:

- Pasien dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), Sepsis dan Syok Sepsis
- Multiorgan *failure*



TEMPAT PERAWATAN

HCU / ICU RS Rujukan



DURASI PERAWATAN

**Sampai dinyatakan sembuh oleh
Dokter Penanggung Jawab Pasien (DPJP)**
dengan hasil PCR negatif dan klinis membaik

Jenis Obat, Suplemen dan Penanganan Pasien

Mengenai Pengobatan COVID-19

PARACETAMOL

Indikasi

Meredakan demam dan nyeri

Kontraindikasi

Hipersensitivitas; Riwayat gangguan hati berat

Untuk Ibu Hamil

Dapat digunakan pada ibu hamil

Untuk Ibu Menyusui

Dapat digunakan dengan menyarankan Ibu untuk memonitor bayi akan gejala diare, muntah, atau ruam pada kulit

Efek samping

Angioedema, disorientasi, pusing, ruam pada kulit, gangguan hati

FAVIPIRAVIR (AVIGAN)

Indikasi

COVID-19 derajat ringan dan sedang

Kontraindikasi

Hipersensitivitas terhadap favipiravir;
Gagal ginjal atau gangguan hati berat;
Hamil dan menyusui

Untuk Ibu Hamil

Tidak dapat digunakan ibu hamil

Untuk Ibu Menyusui

Tidak boleh digunakan

Interaksi Obat

Influenza virus vaccine (Risk D);
Pyrazinamide (Risk C); Repaglinide (Risk C).

Efek samping

Nyeri dada, *hyperuricemia*, diare, penurunan nafsu makan, mual, muntah, gangguan hati, penurunan *neutrophil* darah

MOLNUPIRAVIR

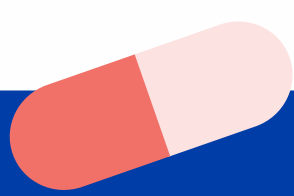
Indikasi	Pengobatan COVID-19 dengan gejala ringan-sedang
Kontraindikasi	Belum ada laporan terkait kontraindikasi dari penggunaan obat molnupiravir
Untuk Ibu Hamil	Tidak dapat digunakan ibu hamil
Untuk Ibu Menyusui	Tidak boleh digunakan
Interaksi Obat	Belum ada data yang menyebutkan adanya interaksi molnupiravir dengan obat lain
Efek samping	Diare, mual, nyeri kepala, insomnia dan peningkatan enzim transaminase

PAXLOVID (NIRMATRELVIR/RITONAVIR)

Indikasi	Pengobatan COVID-19 dengan gejala ringan-sedang
Kontraindikasi	Hipersensitifitas terhadap Nirmatrelvir atau ritonavir
Untuk Ibu Hamil	Tidak direkomendasikan pada ibu hamil, karena terdapat risiko (<i>preeclampsia, eclampsia, preterm birth, premature rupture of membranes, venous thromboembolic disease, fetal death</i>)
Untuk Ibu Menyusui	Belum ada data atau informasi terkait apakah disekresi melalui ASI
Interaksi Obat	Alfunozin, pethidine, piroxicam, ranolazine, amiodarone, kolkisin, clozapine, lurasidone, ergotamine, simvastatin, sildenafil, midazolam, carbamazepine, fenobarbital, phenitoin
Efek samping	Dysgeusia, diare, hipertensi, mialgia

References:
FDA and Medscape

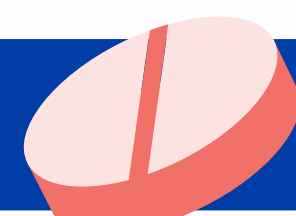
Panduan Suplemen Harian



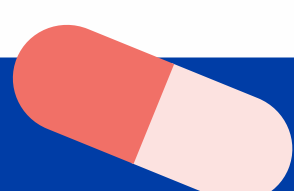
Vitamin C

Manfaat	• Meningkatkan kerja sistem imun • Membantu proses penyembuhan • Berperan dalam memperbaiki sel yang rusak • Sebagai antioksidan yang mencegah dampak buruk radikal bebas	
Dewasa	Max : 2000mg / hari	
Anak-anak	• 1 – 3 tahun max 400mg / hari • 4 – 8 tahun 600mg / hari	• 9 – 13 tahun 1200mg / hari • 14 – 18 tahun 1800mg / hari

Vitamin D



Manfaat	• Meningkatkan kerja sistem imun • Mempercepat penyembuhan	
Dewasa	1000 – 5000 IU / hari	
Anak-anak	• < 3 tahun 400 IU / hari • 4 – 13 tahun 1000 IU / hari	• 14 – 18 tahun 2000 IU / hari • 14 – 18 tahun obesitas 5000 IU / Hari



Zinc

Manfaat	• Nutrisi penting bagi sistem imun • Mempercepat penyembuhan mukosa, termasuk pada saluran pernapasan dan usus	
Dewasa	Tablet 50mg / hari	
Anak-anak	• <6 Bulan 10 mg / hari selama 10 hingga 14 hari • ≥6 Bulan 20 mg / hari selama 10 hingga 14 hari	

Cara Membaca Nilai Saturasi Oksigen

Klasifikasi nilai oksigen dalam darah (Nilai Oksimetri)

Nilai Oksimetri	Kategori
95-100%	Normal
90-95%	Hipoksia ringan sampai sedang
85-90%	Hipoksia sedang sampai berat
<85%	Hipoksia berat mengancam jiwa

*Hipoksia: Kondisi kurangnya pasokan oksigen bagi tubuh untuk menjalankan fungsi normalnya

Cara menggunakan :

1. Bersihkan jari sebelum menggunakan Oximeter
2. Tempatkan jari pada Oximeter, tunggu 20 - 30 detik hasil akan keluar dari layar menunjukkan kadar saturasi dan nadi
3. Bersihkan kembali jari dan Oximeter



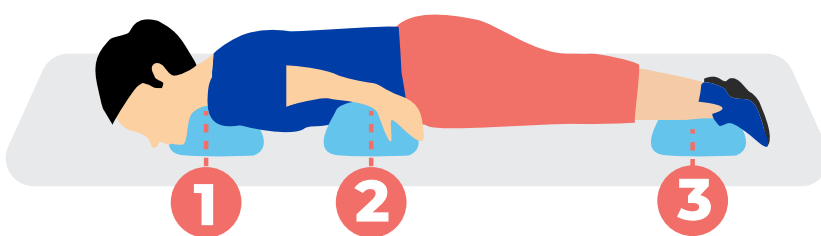
Prone Positioning: **Teknik Mengatasi Sesak Napas** **saat Isolasi Mandiri**

Berbagai posisi di bawah ini dapat membantu mendistribusikan oksigen ke seluruh lapang paru. Pernapasan Anda dapat terasa lebih lega beberapa saat setelah *prone positioning* dilakukan.

Selama melakukan *Prone Positioning*, pastikan Oximeter selalu terpasang.



Posisi 1



Telungkup selama 30 menit
Posisi kepala lebih rendah dari bantal

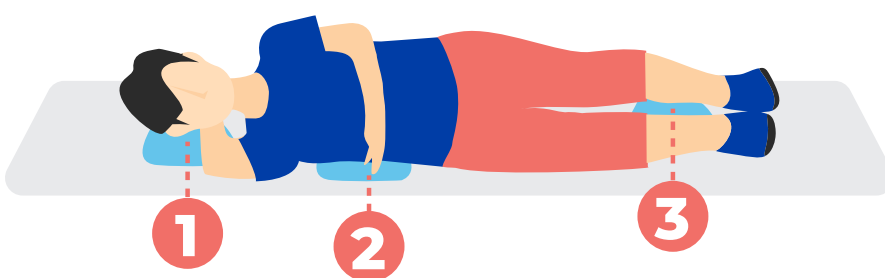
Bantal 1: Di bawah tulang leher
Bantal 2: Di perut bagian bawah
Bantal 3: Di bawah kaki

Posisi 2



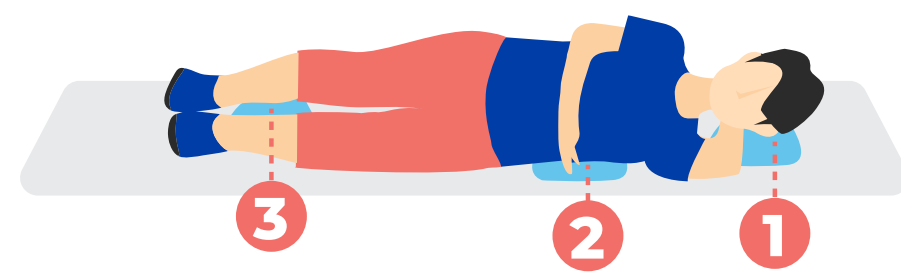
Duduk bersandar selama 30 menit. Bersandar agak condong ke belakang.

Posisi 3



Miring selama 30 menit

Posisi 4



Ganti posisi senyaman mungkin setiap 30 menit. Maksimalkan ventilasi ruangan dan hirup udara segar sebanyak mungkin.

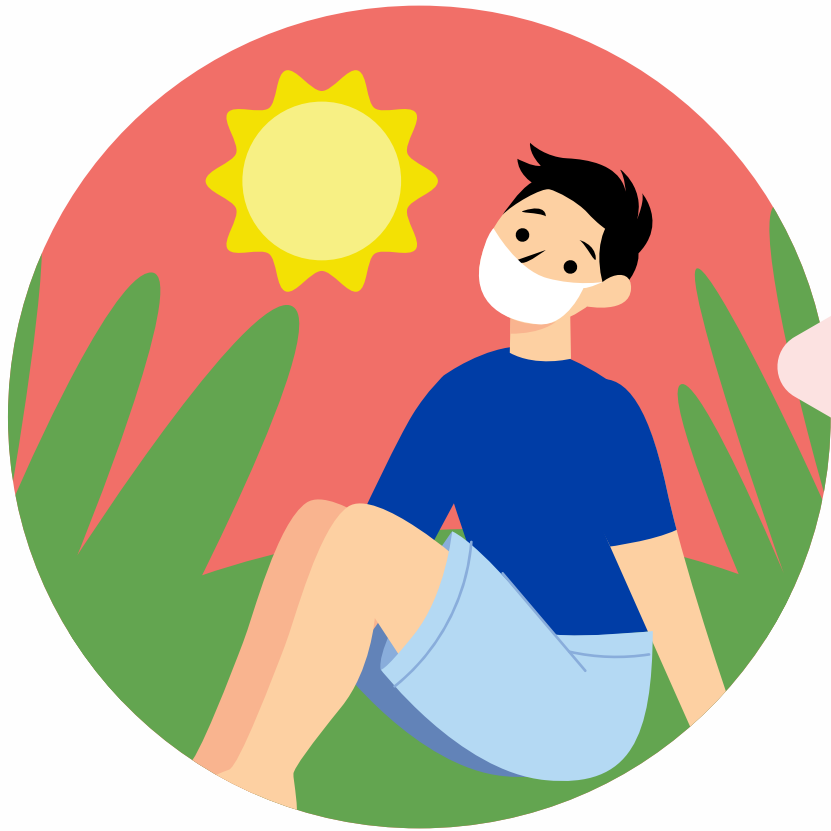
Posisi bantal untuk posisi 3 dan posisi 4:

Bantal 1: Di bawah kepala **Bantal 2:** Di bawah punggung **Bantal 3:** Di antara kaki



Mohon segera ke UGD terdekat jika saturasi oksigen <93%, sesak memberat atau kehilangan kesadaran.

Bagaimana cara meningkatkan imunitas?



Berjemur di bawah sinar matahari minimal 10 - 15 menit sekitar jam 09.00 pagi setiap hari



Makan makanan dan minuman kaya nutrisi. Hindari gula tambahan.



Tetap beraktivitas dan berolahraga rutin sesuai kemampuan

Bagaimana menjaga lingkungan dan kamar selama Isolasi Mandiri?



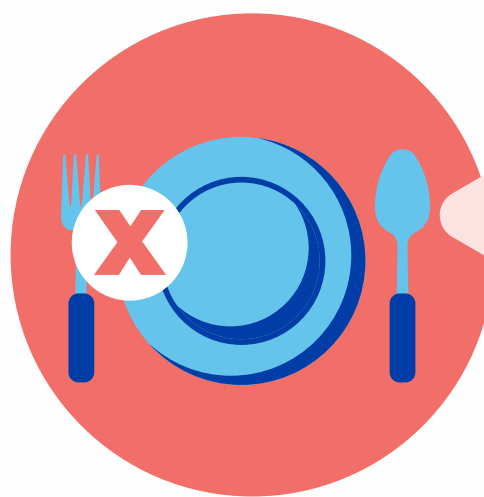
Pastikan memiliki sirkulasi udara yang baik dan cahaya matahari masuk ke dalam ruangan



Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun / *hand sanitizer* sesering mungkin



Terapkan etika batuk dan bersin



Hindari membagi alat makan / minum, handuk, serta alas tidur dengan anggota keluarga lainnya



Pakaian kotor dimasukkan ke dalam kantong plastik/wadah tertutup dan terpisah dengan pakaian anggota keluarga lainnya sebelum dicuci



Bersihkan sesering mungkin benda yang sering tersentuh pasien positif COVID-19 / anggota keluarga lainnya dengan disinfektan

Catatan Harian

Pasien COVID-19

Isilah diari berikut ini selama masa isolasi mandiri dan laporkan kepada dokter *telemedicine*

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu

Gejala							
Suhu	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi
	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam
Saturasi Oksigen							
Pernapasan							

Nilai Ukur Normal

Suhu

36,5° - 37,5°

Saturasi Oksigen

95% - 100%

Pernapasan

12 - 20 kali / menit

Pemantauan minimal 2x sehari, namun dapat dilakukan sesering mungkin.

Kapan Selesai Isolasi?

Terkonfirmasi Tanpa Gejala:

10 hari setelah pengambilan spesimen
diagnosis konfirmasi

Terkonfirmasi Gejala Ringan & Sedang:

10 hari setelah muncul gejala ditambah
3 hari bebas gejala

Jika gejala berlangsung **>10 hari**, maka isolasi
dilanjutkan hingga gejala hilang ditambah
dengan **3 hari bebas gejala**

Terkonfirmasi Gejala Berat atau Kritis

Sampai dinyatakan sembuh oleh Dokter
Penanggung Jawab Pasien

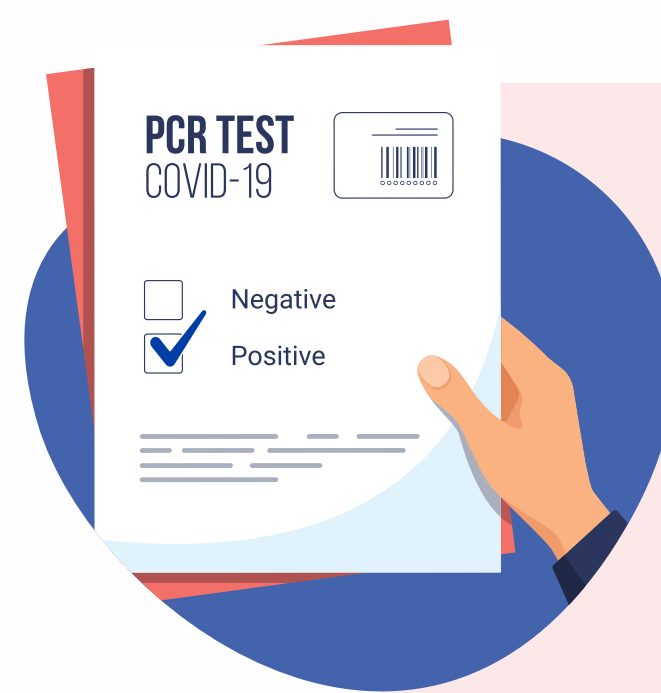
Bagi pasien terkonfirmasi tanpa gejala
maupun yang bergejala ringan dan sedang,
secara medis, pemeriksaan follow up
RT-PCR tidak diwajibkan

Tentang Persisten Positif dan Long COVID

Persisten Positif COVID-19



Persisten positif pada COVID-19 ditemukan pada pasien yang sudah mengalami perbaikan (kondisi pasca terdiagnosis COVID-19 namun hasil pemeriksaan RT-PCR tidak konversi menjadi negatif.



Sebuah studi menyebutkan bahwa pada pasien yang sudah bebas gejala, RT PCR masih menunjukkan hasil positif hingga 60 - 84 hari setelah gejala hilang akibat masih adanya sisa-sisa virus itu sendiri.

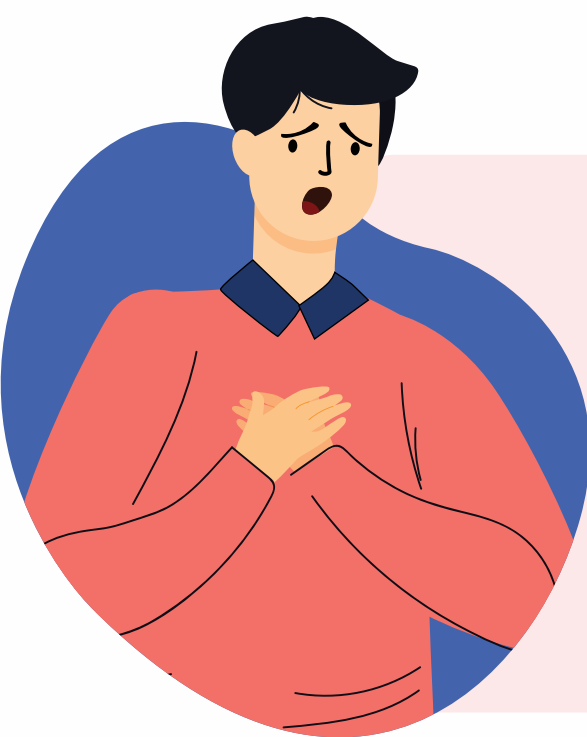


Pasien dengan positif persisten dengan viral *load* yang rendah tetap disarankan untuk isolasi mandiri dan menjalankan protokol kesehatan hingga hasil RT-PCR konversi.

Fenomena Long COVID



Pada keadaan normal, seorang pasien COVID-19 akan mengalami perbaikan kondisi setelah 2-6 minggu setelah terinfeksi.



Fenomena ini terjadi saat terdapat gangguan paru dan pernapasan yang menetap > 4 minggu sejak awitan gejala COVID-19.



Faktor risiko : Perempuan, usia > 50 tahun, terdapat > 5 gejala selama infeksi akut, membutuhkan perawatan di rumah sakit, terdapat gejala kelelahan, nyeri kepala, sesak napas, suara serak dan mialgia.

Bagaimana Saya Tahu Jika Saya Menderita **Long COVID**

Gejala Long COVID yang dilaporkan sejauh ini:

- Kelelahan
- Mudah tersengal-sengal atau sesak nafas
- Rasa tidak nyaman atau nyeri dada
- Brain Fog (memiliki masalah berkonsentrasi dan memori)
- Insomnia
- Dada berdebar
- Pusing
- Sering merasa kesemutan
- Nyeri pada persendian
- Cemas dan depresi
- Telinga berdengung dan nyeri telinga
- Diare dan tidak nafsu makan
- Ruam
- Demam, batuk, sakit kepala, nyeri tenggorokan, penurunan indera pengecap dan penciuman

Apa yang Bisa Kita Lakukan Jika Mengalami Long COVID?



Buatlah jurnal atau catatan selama setidaknya 1 minggu mengenai gejala yang dirasakan, seberapa parah gejalanya dan apa yang sudah anda lakukan untuk mengurangi masalah kesehatan tersebut.



Cobalah untuk bergabung dengan komunitas Penyintas COVID-19 dan bicarakan kondisi kesehatan yang Anda alami di forum tersebut.



Carilah informasi dari media-media yang terpercaya seperti Good Doctor, media sosial milik pemerintah, WHO atau CDC.



Segera hubungi dokter, jika Anda memiliki gejala-gejala Long COVID yang berlangsung setidaknya 4 minggu setelah Anda dinyatakan sembuh dari COVID-19.

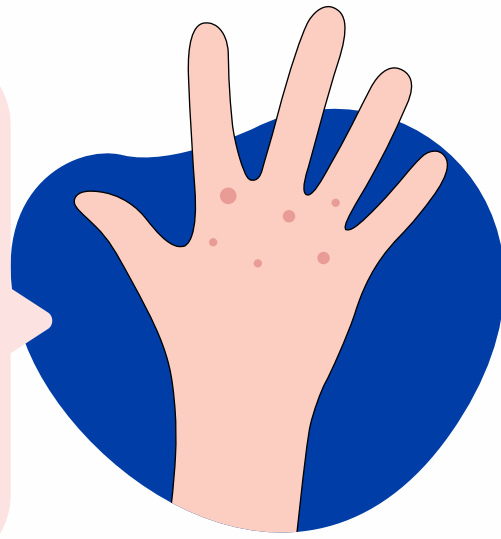
COVID-19 Pada Anak dan Bayi

COVID-19

Pada Anak

Gejalanya sama dengan gejala pada dewasa: demam, batuk, kelelahan, menggigil, sakit kepala, nyeri otot, sakit tenggorokan, pilek, diare, muntah.

Ruam pada kulit,
bintik-bintik
merah-ungu pada
jari tangan



Pada bayi, menyusui
terganggu, nafsu
makan berkurang



KENALI MIS-C:

"Multisystem Inflammatory Syndrome in Children"
atau MIS-C

Sebuah sindrom inflamasi multisistem pada anak
Komplikasi yang sangat jarang, namun dapat terjadi beberapa
minggu setelah kondisi awal sembuh

Keluhan:



Demam
lebih dari
24 jam



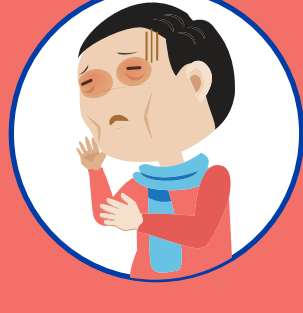
Ruam
pada kulit



Sulit
bernafas



Nyeri perut,
muntah
dan diare



Lesi merah
pada mata



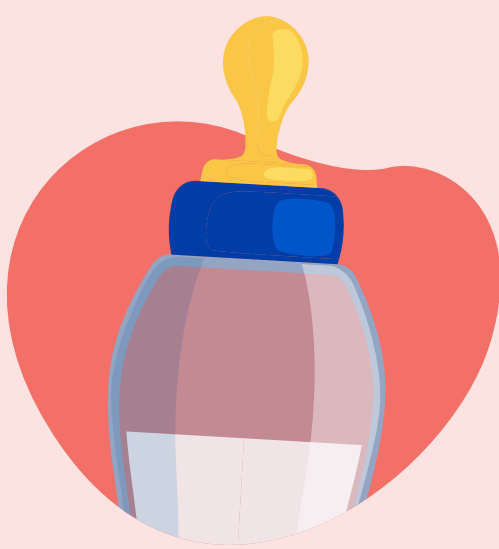
Lelah dan
kebingungan,
tidak nyaman
dan mudah
marah



**Segera konsultasikan dengan dokter di Puskesmas
atau Rumah Sakit terdekat jika mengalami gejala diatas**

Bayi Lahir dari Ibu Suspek atau Terkonfirmasi COVID-19, Menyusui atau Formula?

IBU GEJALA BERAT



Donor ASI atau susu formula*

Jika memungkinkan untuk pemerah ASI,
ASI perah dapat diberikan kepada bayi.

IBU GEJALA SEDANG



ASI Perah

IBU GEJALA RINGAN/ TIDAK BERGEJALA



Menyusui

Setelah Ibu mencuci tangan dan
membersihkan payudara dengan air dan sabun,
dengan Ibu menggunakan masker bedah



Memerah ASI dilakukan setelah mencuci tangan selama
20 detik, dengan memakai masker, dan kemudian alat
pompa disterilkan

**Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Anak*

Daftar Pustaka

- WHO (*World Health Organization*)
- CDC (*Center for Disease Control and Prevention*)
- Covid19.go.id
- Medscape
- MIMS Indonesia
- Perhimpunan Dokter Spesialis Mikrobiologi Klinik Indonesia
- Surat 5OP Des, 2021: Revisi Protokol Tatalaksana COVID-19
- Uptodate.com: *COVID-19: Epidemiology, virology, and prevention*
- Uptodate.com: *Multisystem inflammatory Syndrome in Children*
- Uptodate.com: *Prone ventilation for adult patients with acute respiratory distress syndrome*
- Uptodate.com: *COVID-19: Vaccines*

Panduan ini dihimpun dari berbagai sumber dan direview oleh:
dr. Elizabeth C. Palar - dr. Ario W. Pamungkas

Pusat Informasi **COVID-19**



**Emergency Operation
Center (EOC) COVID-19**

119 ext 9



**Hotline Informasi
Virus Corona**

**0215210411 dan
081212123119**



**Layanan Ambulance
/ KEMENKES**

118 dan 119



**Call Center
Plasma Konvalesen**

117 ext 5



**Badan Nasional
Penanggulangan Bencana
(BNPB)**

117



Website Isolasi Mandiri Kemenkes RI

<https://isoman.kemkes.go.id>



Situs Ketersediaan Obat Kemenkes RI

<https://farmaplus.kemkes.go.id>



**Posko Pengaduan Daring bagi Masyarakat
Terdampak Bencana Nasional COVID-19**



E-mail

covid19-pusat@ombudsman.go.id

WA

0811-919-3737



Halo Kemenkes

1500567

 **@KemenkesRI**  **@KementerianKesehatanRI**



COVID-19 CARE CENTER



- ✓ **Klinik Lawan COVID-19 24 Jam**
- ✓ **Vaksinasi COVID-19**
- ✓ **Booking Test COVID-19**
- ✓ **Produk Kesehatan & Obat-obatan**



KLIK DI SINI

GrabHealth

KLIK DI SINI

**#Lawan
Pandemi** 

www.gooddoctor.co.id